

Vajrayana.it

"Gocce di
Saggezza"



La visione Dzogchen della mente e la via del 'through cut'

Di

Tsoknyi Rinpoche

Scelto, adattato e tradotto da

*Raffaele Phuntsok Wangdu
Italo Vannucci*

:::© 2014 Vajrayana.it :::

La Visione Dzogchen della mente e la via del "through cut"

di

Tsoknyi Rinpoche.

Se prendiamo l'intero insegnamento del Buddha e lo concentriamo, dove ci porterà? Ci condurrà a due cose: la vacuità e la compassione. Quindi, la prima cosa da fare è portarci a una buona conoscenza del termine "vacuità".

Vacuità fa parte della terminologia del Mahayana Grande Veicolo-, ma in particolare quale significato assume nella tradizione della Grande Perfezione? Qui quando si menziona la vacuità viene anche usato un altro termine - estensione (expanse)-. Vacuità ed estensione sono termini differenti ma nella tradizione della Grande Perfezione hanno lo stesso significato.

Per comprendere ciò a cui si riferiscono questi termini all'inizio è necessario parlarne intellettualmente. Nella Grande Perfezione il processo intellettuale non è richiesto poiché ogni genere di processo intellettuale coinvolge le limitazioni della mente

razionale. Tuttavia, all'inizio alcune discussioni intellettuali potrebbero essere capaci di farci muovere verso un approccio più naturale. Cosa vogliamo dire quando diciamo vacuità? Vacuità non si riferisce solo al 'perdere qualcosa'; la vacuità stessa è la perdita del perdere qualcosa.

La condizione reale dei fenomeni, che è la loro realtà, non è semplicemente la perdita di qualcosa. Tuttavia quando assumi questo concetto di perdita di qualcosa e successivamente lo elimini, giungi ad una *reale* vacuità che è la realtà di tutti i fenomeni. Quando realmente giungi a questo punto, questa è l'estensione di cui si è fatta prima menzione.

Dove possiamo trovare questa vacuità? Tutti i dharma -tutti i fenomeni di qualunque tipo- sono completamente pervasi dalla vacuità.

Qualunque cosa tu pensi, vedi, all'interno di un qualsiasi tipo

di mondo, possiede la natura della vacuità.

Puoi comprendere ciò in quanto la reale esistenza di tutte queste cose ci mostra che esse sono vuote.

Questo è un punto estremamente importante.

Detto in modo pratico e conciso, vacuità significa "spazio vasto". Anche, "senza centro o periferia", "senza cima o fondo", cioè è **privo di dimensione**. E' anche al di là del tempo, poiché il tempo è creato dalla mente razionale; è **un fenomeno permanente**.

Ora come giungiamo a conoscere questo genere di vacuità, la reale vacuità che stiamo ora trattando? Fino ad ora ne abbiamo parlato intellettualmente, ma come progredire al di là di un punto di vista intellettuale e realmente conoscerla? In conseguenza di ciò che ho detto finora, la cosa principale da fare è creare molto spazio nella propria mente. In altre parole c'è un approccio intellettuale e un approccio meditativo, noi ora siamo giunti all'approccio meditativo. Se vogliamo metterci in

contatto con la reale vacuità, non possiamo farlo con una mente razionale, ma dobbiamo farlo tramite l'acquisizione di un'esperienza con la pratica della meditazione. Parliamo di un metodo o di mezzi che sono richiesti all'inizio, ma come progredite i mezzi stessi vanno abbandonati.

Se non comprendiamo realmente che cosa si intende con meditare in modo appropriato, poi, alla fine, la meditazione stessa ci legherà. Può essere che non ci legherà davvero tantissimo, forse ci legherà gradevolmente. Voi avete bisogno di fare affidamento all'inizio su un metodo.

E' importante.

Tuttavia è necessario siate capaci di liberare la mente dal metodo sì che non siate legati dal metodo. Se voi liberate il metodo, allora giungete nella visione priva di visione.

Se non comprendiamo davvero bene questo, vi impegnerete a fondo nel metodo, rimarrete legati a esso e allora non otterrete la visione senza visione.

Per esempio, se vogliamo attraversare l'oceano ma siamo molto felici nella nostra barca, o molto attaccati alla nostra barca, allora non passeremo dall'altra parte poiché stiamo sempre nella barca invece di giungere all'altra sponda. Questo è l'intero insegnamento del Buddha. Il dharma è ciò che voi siete; non c'è altra cosa da mostrare. Il Buddha disse che per la crescita graduale bisogna affidarsi a un metodo ma per la mente c'è la liberazione dai metodi.

Quando potete staccarvi dalla metodologia allora avrete una nuda saggezza, e questa è la dharmata di tutti i dharmas — la realtà di tutti i fenomeni. Questa dharmata dei dharmas non è qualcosa che viene costruita. Tutto quello che facciamo con un metodo sarà una costruzione che riguarda un cambiamento, ma la dharmata che raggiungi lasciando il metodo e arrivando all'altra sponda non è una costruzione che riguarda affatto il cambiamento. Quindi, se rimaniamo con un metodo, non sarà mai possibile realizzare la realtà di tutti i

fenomeni. La consapevolezza liberata dal metodo è il nostro sé -chi siamo realmente- e il nostro reale sé dipende dall'essere liberati da un metodo. Il metodo è il nostro sé. Il dharma non è altro che il nostro sé. E noi in persona non siamo altro che il nostro sé. Per cui se avete perso questo sé, allora possedete tutto. Il reale "Io" è la nostra realtà.

Se potete rimanere con questo tipo di realtà gentilmente, questo è ciò che si chiama la visione dell'autentico, dell'originario. All'interno di questa visione dell'autentico, non c'è "stoppage" -(interruzione, ostacolo)- e ciò significa che non sarete ostacolati in alcun modo. Se non sarete ostacolati è perché non sarete catturati dal metodo. Sto parlando qui di una esperienza suprema. All'inizio ovviamente siete catturati dalla vostra mente emozionale e allo scopo di abbandonare l'emozionalità state usando una varietà di metodi - gli insegnamenti del Buddha. Alla fine, non avrete così tante forti emozioni ma sarete ancora in qualche modo

catturati dal metodo. Questo va ulteriormente abbandonato.

Normalmente, quando spiego gli insegnamenti, lo faccio utilizzando una logica chiamata base, via, frutto. La Base (ground) è l'innata buddhità che possediamo dentro di noi. Essa è la realtà fondamentale che è parte di noi. E' il fondamento della mente che esiste ancora prima del tempo in cui si è macchiata o contaminata a causa della confusione. E' pura mente che esiste ancor prima di macchiarsi di confusione. Essendo questa base presente in noi è come avere un seme per la buddhità in noi. Il fatto di avere un seme con queste qualità in noi è proprio la cosa che ci permette di diventare dei buddha.

Ma cos'è questa intrinseca buddhità? E' descritta in quanto presenta tre aspetti principali: vacuità, chiarezza, e l'unità delle due. Se non avessimo un seme con queste qualità, non ci sarebbe alcun interesse per noi a meditare; sarebbe giusto un esercizio vuoto. Chiarezza è una

abbreviazione del termine luminosità. **Chiarezza e Luminosità entrambe sono metafore per conoscenza.** Ci sono due tipi di chiarezza. Una connessa con la mente e una connessa con l'essenza della mente. La differenza è che la chiarezza connessa con la mente non percepisce la vacuità mentre **la chiarezza connessa con l'essenza della mente percepisce direttamente la vacuità.** La chiarezza di cui stiamo parlando discutendo del seme dell'illuminazione dentro di noi è la chiarezza connessa con l'essenza della mente. Quando la vacuità non è stata riconosciuta, la chiarezza è lì ma è l'attaccamento al sé che sta funzionando con essa. L'attaccamento al sé è una maniera confusa di conoscenza.

Da dove viene inizialmente la confusione? Viene dal fatto che la chiarezza comincia ad attaccarsi al sé come reale. **Vacuità ed attaccamento sono opposti che si escludono vicendevolmente.** Se percepisci direttamente la vacuità, allora tu non hai

attaccamento. Se tu hai attaccamento, tu non percepisci direttamente la vacuità. La Chiarezza quando la vacuità non è stata riconosciuta, quando essa è diventata confusa, è la chiarezza soltanto della mente dualistica. Quello che le persone normalmente pensano della meditazione è la conclusione sulla base di questo stile di chiarezza.

Ora noi abbiamo menzionato la parola meditazione. Questo è qualcosa che le persone hanno udito molto. Per cui giungiamo alla domanda "Dove trova posto la meditazione?" Noi abbiamo tre punti in relazione alla nostra intera esistenza. Abbiamo il corpo, la parola, e abbiamo la mente. La meditazione avvicina la parte mentale della nostra esistenza. Abbiamo giusto menzionato che la mente in generale è il fattore della chiarezza; specificamente è il fattore di chiarezza quando ha l'attaccamento associato con esso. Ci sono molti stili di meditazione. Il tipo che vorrei spiegare è quello in cui non va fatta alcuna alterazione o

manipolazione. Nei termini del fattore chiarezza della mente, questo tipo di meditazione è la **pratica del lasciare andare l'attaccamento al sé che sta accadendo con la chiarezza.** Così questa genere di meditazione è determinata sulla base di esserci o meno attaccamento in relazione con la chiarezza.

Per dare spiegazioni ulteriori, ci sono due punti da discutere: *attaccamento e conoscenza.* Qual è la differenza tra le due? Possono coesistere o sono fondamentalmente differenti in un modo tale da non poter essere nello stesso posto e nello stesso istante? Poi c'è quello che noi chiamiamo ego o sé. Dov'è il suo posto in questo schema delle cose? Va d'accordo con la conoscenza, o con l'attaccamento, o con entrambi? Questo necessita di ulteriori spiegazioni poiché c'è qui un concetto che esiste nella cultura del Buddismo Tibetano ma che è completamente nuovo agli occidentali. Ciò che va compreso qui è che **è possibile avere una mente in cui non c'è attaccamento**

al sé tuttavia c'è al tempo stesso conoscenza. Non attaccamento ma conoscenza; queste due possono andare insieme.

La maggior parte delle persone pensano che, se loro comprendono qualcosa, allora lì deve esserci allo stesso tempo un ego. Tuttavia, nel buddhismo, l'argomento totale è che puoi ottenere una piena conoscenza, che è chiamata "buddhità", e che è senza un ego.

Un Buddha conosce -conosce tutto-, ma al tempo stesso, non ha un concetto di fissazione di sé, non ha un ego. Molti occidentali non colgono completamente il punto perché pensano che se c'è conoscenza, ci deve essere anche un concetto di un sé o di un ego. Credono che la conoscenza e il concetto di un sé siano la stessa cosa, la stessa entità. Quando usiamo la parola "conoscere", come in "conoscitore", chi è che conosce? E' la mente che conosce. Così, da una parte puoi avere una mente che ha attaccamento per ciò che sta conoscendo e dall'altra puoi

avere una mente che non ha attaccamento verso quello che sta conoscendo. Quando sei il tipo di *conoscitore che non ha alcun attaccamento*, il nome specifico che è dato a essa [la mente] è "*essenza della mente*". Per cui, puoi comprendere che il tipo di meditazione che sto spiegando non è una meditazione fatta in riferimento alla mente, piuttosto è fatta in riferimento all'essenza della mente.

Quando usiamo la parola sé, cosa significa? Si riferisce all'idea di un sé che accade quando la mente conosce alcune situazioni che la circoscrivono e la afferrano come fosse reale. Quando sei nell'essenza della mente, c'è colui che conosce ma non è alle costole delle cose che conosce e non si attacca a loro come reali. In altre parole, l'essenza della mente non possiede alcun processo mentale di contraffazione [riprodurre qualcosa per poi spacciarla come originale] e di tenere tutto stretto a sé.

Quando sei nella mente in quanto opposta all'essenza della mente, ti stai

aggrappando a un sé che continuamente falsifica. E questo attaccamento funziona in un certo modo. Funziona sempre creando differenze - classifica le cose come questo, quello o qualche altra categoria. La mente è un sistema interamente auto-limitato. Essa prima crea le differenti categorie, poi classifica tutto quello che conosce in quelle categorie. Poi crede che proprio le cose che ha inserito in quelle categorie le possieda, così che va dal solo avere l'idea dell' 'Io' ad avere anche l'idea del 'mio'. Nonostante il fatto che funzioni in questo modo e che realmente creda in ciò che ha creato, le idee di sé e di titolarità, di essere proprietario che si associa ad essa sono cose che non esistono realmente. Sono solo concetti ma quando sono nella mente, crediamo che tutte queste cose siano realmente lì. Pensiamo che l'ego sia molto intelligente ma fondamentalmente l'ego è ingannato dalla sua stessa confusione. In altre parole, l'ego è uno stato in cui noi stessi inganniamo noi stessi.

C'è uno specifico tipo di confusione che va avanti per la perdita di intelligenza. C'è una fondamentale cecità dell'intera situazione. L' ego stesso è una apparenza che accade. Tuttavia è un'apparenza che giunge da una confusione essenziale. Quindi, *l'ego* non è proprio quello che sembra. Per esempio, *è come una persona povera che pensa di essere ricca*. Ciò che sta pensando non è in sintonia con la sua effettiva situazione. Egli sta vedendo e credendo in una situazione che non è come la situazione è realmente. Similmente, noi possediamo un sentimento nella mente che ci sia un ego ma è solo un sentimento che è erroneo. Quando la sensazione appare per la prima volta, non è qualcosa di molto forte; non c'è un forte senso di avere un sé. Tuttavia, esso cresce via via e si presenta quando giunge un pericolo. L'Ego stesso è illusorio e manca di profondità. Se avesse profondità invece che illusorietà, non penserebbe mai "Io sono qualcosa".

Se tu dai abbastanza potere all'ego, non ritorni rapidamente indietro a una condizione di non illusorietà, ma crescerà una idea molto solida di sé stessi. Poi inizia il reale problema. Il problema non ha fine, sia perché la radice del problema, l'ego, è una illusione che perpetua sé stesso e si mantiene solo andando via via avanti. **La sostanza dell'ego è l'illusione. Quindi, qualsiasi cosa faccia, condivide sempre l'illusione.** Qualunque cosa faccia è sempre macchiata dall'illusione. E' come se si schizza inchiostro nero intorno a sé stessi continuamente e ogni cosa viene sempre macchiata di inchiostro nero.

La Mente è questo genere di conoscitore. Ha sempre con sé l'ego. Tuttavia, l'essenza propria di questa mente è un conoscitore che non ha ego. Questo genere di conoscitore è la nostra natura fondamentale, ed è sempre presente. Diversamente dalla mente col suo ego, questo tipo di mente è molto gentile, luminosa, e aperta. La mente ha l'illusione associata con essa ma questo

tipo di conoscitore che è la nostra natura possiede una comprensione profonda associata con essa. Il conoscitore dell'essenza della mente è assolutamente differente dal conoscitore che è legato insieme all'ego. Si trova dove si trovano le qualità dell'illuminazione. E non funziona separando ogni cosa che percepisce in sé ed altro. Non ha le percezioni dualistiche del conoscitore della mente. Così non ha confini tra sé e il resto del mondo che percepisce. Per tal motivo non ha il problema del 'mio' e 'miei'. Nello stato dell'illusione dell'ego, la mente non è mai soddisfatta. L'ego porta con sé il problema che la mente non è mai soddisfatta. Così se segui questo modalità, non importa cosa tu stai facendo, non avrai mai realmente la felicità nella tua mente. Allora rimarrai impantanato in quel tipo di situazioni in genere infelici. Il risultato è che perdi tutto, assieme la tua libertà.

Generalmente parlando, la meditazione Buddhista si occupa della parte conoscitiva dell'essere. In particolare,

poiché la qualità fondamentale soggiacente a colui che conosce è quella della saggezza, la meditazione buddhista è la meditazione che lavora verso lo sviluppo di questa saggezza. La meditazione buddhista porta a sviluppare la saggezza completa di un buddha. Questo è colui che conosce, che conosce ogni cosa. Il nostro ordinario stato mentale ha istanti di saggezza che giammai portano a un cambiamento poiché la nostra confusione fondamentale, l'attaccamento al sé, non ci dà l'opportunità di fare questo. E' sempre limitato. E' come un fiore che comincia a fiorire ma viene interrotto prima che si porti a termine.

Per esempio, siedi in modo molto rilassato e aperto.

Un suono arriva e immediatamente ne sei catturato e il senso di apertura è perso. D'altro canto potresti essere molto rilassato e può accadere che la conoscenza del suono sia alimentata dalla vacuità. In tal caso, sei molto rilassato e aperto, e ogni singola cosa è conosciuta

nell'esperienza ma non ti aggrappi affatto a ogni cosa. Quindi tutto si riassume nel lasciare andare l'attaccamento. Tuttavia, come fare questo richiede una spiegazione. La spiegazione non è nient'altro che *dare dei concetti per distruggere i concetti*.

La Meditazione è la pratica del lasciar andare, e non è realmente difficile. Essa è facile, una volta che sai come è. E' come avere la chiave adatta per aprire una porta. Se hai la chiave sbagliata, non potrai mai aprire la porta ma una volta che hai la chiave giusta, perfino nell'oscurità puoi solo fare uno scatto, e aprire la porta. Per avere la chiave adatta, devi prepararti sviluppando una certa quantità di concetti, ma un giorno questo procedimento termina. In quel momento, i tuoi concetti ti guideranno ad una singola comprensione non-concettuale e questa singola comprensione contiene la comprensione di tutto.

La pratica della meditazione è un argomento molto importante. Cosa significa

realmente meditazione? Significa che i fattori della vacuità e chiarezza -colui che conosce- sono messi insieme. Nel sistema del Grande Veicolo, si dice che la vacuità è l'aspetto di saggezza/*prajna* o di visione profonda e la chiarezza è l'aspetto del metodo/*upaya*, e che le due devono procedere insieme. In alcune spiegazioni Buddhiste, si sentirà dire che, allo scopo di lasciare andare, devi realizzare la vacuità. Se pratici in questo modo raggiungerai la vacuità. Molte persone dicono di "praticare la vacuità", ma come possono meditare sulla vacuità? Finché meditate sulla vacuità, essa non è vacuità, essa è un concetto della vacuità!

Il modo di procedere verso la vacuità di fatto è quello di lasciare andare completamente.

Fidati quindi, giusto dopo che lasci andare, la vacuità è lì.

A questo punto non hai bisogno di fare ulteriormente qualunque cosa. *Se lasci andare completamente, troverai che tu sei ancora lì ma l'idea che hai di te stesso non è*

lì. Alla fine, ciò diverrà il tuo intero stato dell'essere. Tuttavia, all'inizio, i praticanti usualmente si procurano un'intensificazione dell'idea di lasciar andare. Loro usano questo concetto contro un altro concetto nel tentativo di lasciar andare e questo causa loro l'essere bloccati dal vero concetto di lasciar andare. Più tardi, fanno in modo di lasciar andare ma immediatamente producono un nuovo concetto, pensando che hanno raggiunto qualcosa, e vengono fermati questa volta dal concetto. Quindi come otteniamo ciò con la meditazione? *Usualmente cominciamo con il calmare la mente.* La pratica con cui facciamo questo è detta la pratica di shamata.

Nella pratica di shamata, tu lavori con l'aspetto di chiarezza della tua mente. A questo livello iniziale, tuttavia non stai cercando di nutrire la chiarezza con la vacuità; questa è un po' troppo per iniziare. A questo livello, tu dici alla chiarezza, "Eilà, svegliati un po'. Sei fondamentalmente agitato quindi calmati a fondo un po'! Calmati un po'." Calmando la

mente in questo modo, diventa possibile per la vacuità venir fuori. Solo facendo perfino un po' di questa pratica, almeno il profumo della vacuità vi giunge. In questa pratica, devi unicamente rilassarti con delicatezza ma con i tuoi sensi aperti, sì che tu sei consapevole di ciò che accade attorno a te. Dimorare nella quiete non significa cadere in un genere di dimenticanza dove tu non sai che cosa sta accadendo. Perfino al livello di pratica di shamata, dovresti comprendere quello che sta succedendo.

Questo punto sul dover aver il compito del conoscere in meditazione è molto importante, tuttavia la maggior parte delle persone si lascia sfuggire questo punto. Loro non si prendono cura realmente di questo aspetto conoscitivo. Pensano che il conoscere è una parte dell'ego per cui non vogliono prendersene cura. Sono sopraffatti dalla forma conoscitiva dell'ego, con le sue emozioni e tutto il resto, per cui cercano di bloccare la parte attiva della mente, pensando

che ciò li aiuterà. Praticano per uno, due, tre anni ma nulla cambia. Praticano per dieci anni e forse sviluppano un qualche genere di rilassamento ma le loro menti sono ancora molto illuse poiché non esprimono la parte di vacuità di colui che conosce. Così il conoscitore non può aprirsi nonostante i suoi anni di meditazione. I meditanti che sanno come praticare e che hanno praticato per un certo tempo, hanno esattamente questo. Loro sono proprio lì e le loro menti sono molto chiare, poiché sanno cosa sta accadendo esattamente ma senza ottenere qualcosa d'altro. Se guardi negli occhi di un buon praticante, puoi vedere quanto sono chiari, e allo stesso tempo quanto sono rilassati e aperti. Non hanno bisogno di agire come fossero intelligenti. Se lo volessero, loro possono essere molto intelligenti. Se lo volessero, possono essere degli ottimi uomini d'affari. Possono non volere ciò, ma se necessario, possono fare qualunque cosa sia necessario!

La pratica di Shamatha è fondamentalmente interessata nell'ottenimento del dimorare nella quiete. Le istruzioni su come fare hanno tre punti principali:

attenzione, vigilanza, e stabilità. (mindfulness, alertness, abiding)

Nella modalità stupida di shamatha, la parte di stabilità è presente ma le altre due che sono connesse con la parte conoscitiva della mente non ci sono. In questo tipo di shamatha, puoi essere stabile, ma non sai perché sei stabile. Se non comprendi perché sei stabile, è la stessa cosa di essere inconsapevoli. E, in questo caso, in tal caso, dal momento che in meditazione non hai l'elemento naturale di chi conosce essendo presente, è impossibile progredire verso ogni genere di evoluzione spirituale. Se dovessimo continuare ulteriormente con la spiegazione della pratica di shamatha, dovremo parlare di due tipi di shamatha: shamatha con e senza supporto. Tuttavia ci porterebbe in una lunga spiegazione e in questo

momento non vi è il tempo disponibile.

L'altra pratica di meditazione principale, detta **vipashyana**, è connessa non con il calmare la mente ma con l'averne una visione profonda in essa.

Nel contesto Buddhista, è la **pratica di ottenere la visione della vacuità, che è comprensione interiore.**

Cos'è di nuovo la vacuità? **Vacuità è quando non hai nulla a cui afferrarti** proseguendo. Con shamatha acquisisci una stabilità mentale. *Con vipashyana, ottieni la visione interiore della vacuità con la stabilità.* Un altro modo di dire è che abbandoni l'attaccamento e che hai la condizione di non-attaccamento con la stabilità. Stiamo parlando di una pratica in cui hai lasciato andare l'attaccamento, e avendo fatto ciò, sei giunto in un'altra condizione.

Quest'altra condizione è la condizione in cui hai una stabilità e la stabilità è la stabilità in chi conosce che è privo di attaccamento.

Io dico che questo genere di meditazione è la pratica del

lasciar andare. Facendo ciò, lasci andare e, proprio per aver lasciato andare, emerge la condizione summenzionata. Proprio subito dopo aver lasciato andare, nel momento successivo, ci sarà stabilità ma, al tempo stesso, ci sarà un conoscere e, al di sopra di tutto, il conoscere che includerà specificamente una diretta percezione della vacuità. Quando accade questo, hai unito la meditazione di shamatha con la meditazione di vipashyana. Nella tradizione della Mahamudra, questo sarebbe chiamato il secondo yoga della Mahamudra, "Libertà dall'Elaborazione". *Il modo in cui questa vacuità è sperimentata* in questa condizione è *quello di una apertura. E' come lo spazio. C'è una rivelazione dello spazio che accade. Questa vacuità che è come lo spazio che non ha dimensione. Non ha centro né limiti, né alcuna delle modalità dualistiche con cui pensiamo lo spazio. E' proprio apertura primordiale. Quando questo tipo di apertura accade, il fattore chiarezza, e la parte*

che conosce, simultaneamente si apre con essa. Di fatto, la vacuità è lì da sempre ma non hai connessione con essa. Per cui, in questa meditazione, tutti dovete connettervi alla vacuità. Questa si compie fermando tutti gli attaccamenti. Quando hai fatto ciò, non c'è alcun punto a cui afferrarti. Al tempo stesso, la parte conoscitiva dell'essere comincia anche ad aprirsi. Il problema non è l'emozione stessa; il problema è l'attaccamento e la mancanza di spazio che procede con essa. Apritevi per permettere alla vacuità di esserci. La conoscenza è lì ma non può espandersi perché non permettete alla vacuità di esserci.

A Kathmandu le strade sono molto strette perfino poche macchine possono causare un grosso ingorgo di traffico. In America le strade sono ampie molte macchine possono muoversi facilmente senza ingorgo. Le macchine non sono il problema, è la quantità di spazio per le macchine il problema. E questo è identico per la mente - se la vostra

conoscenza è insieme con la vacuità, il vostro essere è aperto e ogni emozione può entrare senza problema. In questo caso colui che conosce è chiaro e aperto perché comprende le emozioni. In quel momento, la vera felicità accade nella vostra mente. Quando questo accade cominciate ad apprezzare voi stessi. Avete tanto da rallegrarvi in ciò che siete. E quando questo accade, c'è un succo che giunge e comincia a lubrificare la mente. La mente non è più secca, essuda ed è vitale.

In Occidente ci sono fondamentalmente due succhi ampiamente usati, quello di arancia e quello di mela. Egualmente ci sono due succhi principali nella mente *la compassione e la devozione*. Prima di questo, non c'era succo nella mente poiché in ogni momento eravate coinvolti, e nulla poteva essere espresso. Questi succhi giungono insieme rendendovi fiduciosi in voi stessi. Realmente comprendete l'apertura e non ne siete intimoriti. Qualunque emozione

giunge perché c'è abbondante spazio. La vostra mente è diventata come un'autostrada dove cinque macchine vanno e vengono senza incidenti; essa può facilmente trasportare le cinque emozioni principali. Allora diventi realmente gioioso. La mente è gioiosa. Il corpo è gioioso. Perfino il volto si rasserena. Questi succhi di compassione e devozione realmente cominciano a lavorare; gli occhi diventano più umidi e cambia anche il volto. A causa di questa apertura, tutte le qualità fondamentali vengono alla luce in noi nello stesso tempo. Questo è un punto molto importante. *La natura di chiarezza, l'aspetto conoscitivo che esiste come natura interiore della nostra mente, non va afferrata*. Se non ti afferrai ad essa, tutto fiorirà - il nostro intero essere fiorirà realmente. Tuttavia, se prendi l'altra via e ti afferrai ad essa l'intera cosa si arresta.

La mente dopo l'allenamento non è qualcosa di nuovo; è questa stessa mente come la avete ora, è solo più matura. Quando una madre regge il suo

bambino, il bambino si rilassa. Similmente, per prima cosa dobbiamo rilassare questa mente che conosce. Successivamente, molto lentamente la nutrirete con il latte materno, la comprensione della vacuità dei fenomeni. Passa un anno, due anni tre anni e alla fine il bimbo volge ai diciott'anni, e ora è un uomo. Similmente, questa

intelligente comprensione della realtà è cresciuta e può durare di suo. La vita è percepita bene, vi sentite come una persona completa. Questo accade perché la vostra natura conoscitiva comprende per mezzo della vacuità. La vacuità vi ha permesso di svilupparvi così che potete in modo appropriato e facilmente correlarvi a tutte le cose.



“Possano queste pagine essere di beneficio per molti.
Possano i Buddha proteggere la vita dei nostri Preziosi Maestri.
Possano, la nostra fede e la nostra devozione, crescere e fortificarsi.
Possiamo dedicare i meriti della nostra pratica al beneficio di tutti gli esseri affinché siano liberi
dalla confusione e dalla sofferenza”
(Raffaele Phuntsog Wangdu & Salvatore Tondrup Wangchuk)